

平成 27 年度 生活習慣に関するアンケート調査結果の概要

千葉県健康福祉部健康づくり支援課

I 調査概要

1 調査目的

千葉県民の健康に係る生活習慣の現状を把握し、健康に関する課題を明らかにし、今後の健康づくり施策の推進等に必要な基礎資料を得ることを目的とする。

2 調査対象及び抽出方法

平成 27 年 11 月 1 日時点で千葉県内に在住する満 15 歳以上の者とし、県内を二次保健医療圏により 9 つに分類し、各地域内の健康福祉センター（保健所）を層として管轄する市町村から調査地域を選択した（合計 30 市町村）。調査地域の人口に応じて標本数を比例配分し、住民基本台帳を利用して調査地域から一定のサンプル抽出を行った。

3 調査方法と調査実施期間

調査票を無作為に抽出した県民に郵送し、同封した返信用封筒にて回収した。

（調査票発送日：平成27年10月21日、回収期限：平成27年11月9日）

4 調査対象者数

6,000人（男性3,000人 女性3,000人）

5 回収結果

総回収数 2,552人（回収率：42.5%）、有効回収数 2,514人（有効回収率：41.9%）

*性・年齢のいずれかが未記入のものは無効とした

（単位：人）

	15～ 19歳	20～ 29歳	30～ 39歳	40～ 49歳	50～ 59歳	60～ 69歳	70歳 以上	(再掲) 75～79 歳	(再掲) 80歳以 上	合計
男性	44	73	137	172	151	246	318	91	90	1,141
女性	44	114	175	225	186	286	343	98	108	1,373
合計	88	187	312	397	337	532	661	189	198	2,514

6 調査項目

- | | |
|--------------------|-------------------|
| (1) あなたの健康について | (7) 歯について |
| (2) 栄養・食生活について | (8) がんについて |
| (3) 身体活動・運動について | (9) 健康診断について |
| (4) 休養・心の健康づくりについて | (10) 病気について |
| (5) たばこについて | (11) 健康に関する情報について |
| (6) お酒（アルコール）について | (12) 受動喫煙の防止について |

II 結果の概要

○健康ちば21（第2次）の評価指標になっている項目についてまとめました。

1. 栄養・食生活

主食・主菜・副菜を「ほとんど毎日」食べる者は、全体では55.1%と現状値より増加した。一人暮らしでは36.0%となっており、現状値より低くなっている。

また、1週間に朝食を摂る日が6~7日ある者は、30~40歳代男性は59.2%、20歳代女性は56.1%となっており、現状値とほぼ同じである。

図1-1 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度（同居家族別）【P51・問13】

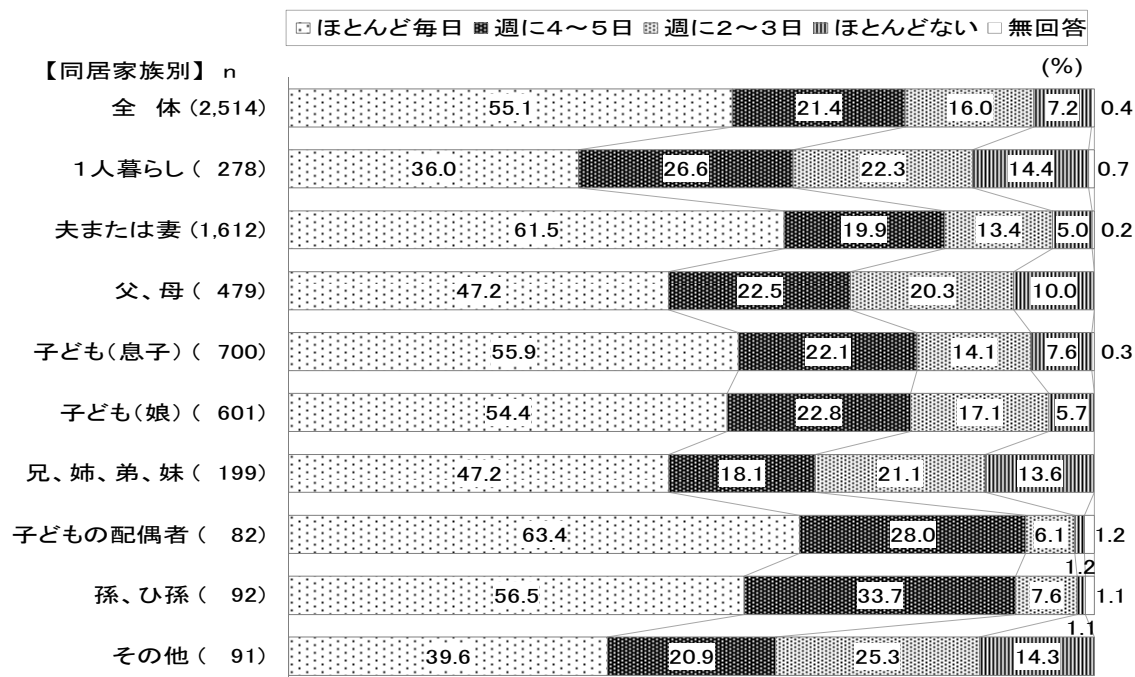
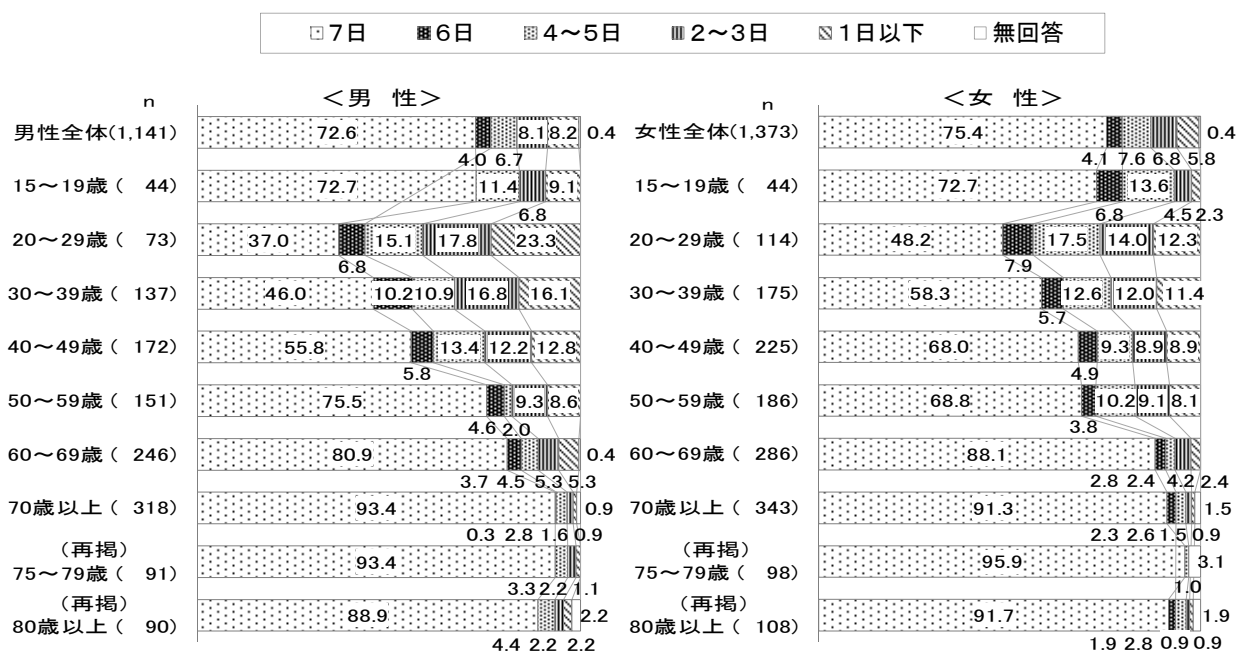


図1-2 1週間に朝食をとる回数（性・年齢別）【P47・問11】



2. 休養

睡眠による休養を十分取れていない者の割合は 26.0%であり、現状値よりやや増加している。

週労働時間 60 時間以上の雇用者の割合は 12.9%であり、現状値より増加している。

図 2-1 毎日の睡眠で休養が十分とれているか（全体／性別）【P 68・問20】

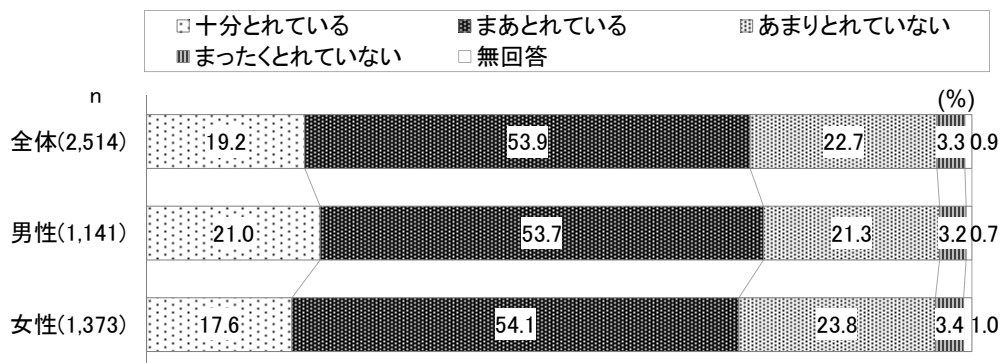
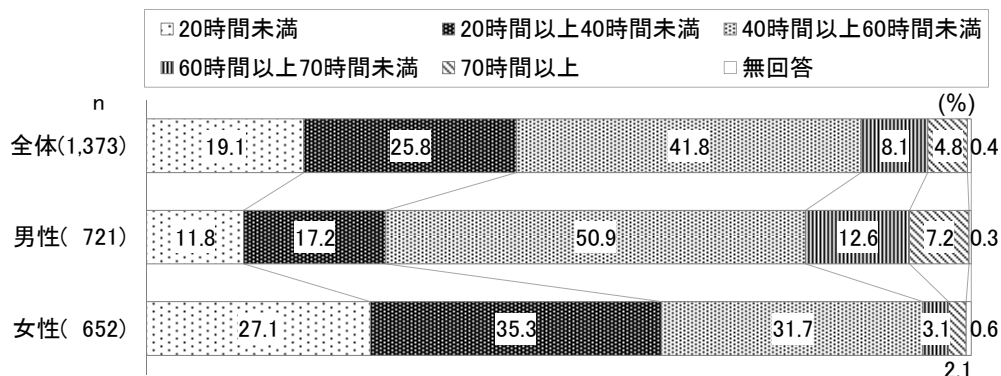


図 2-2 この 1 週間の就労時間（性・年齢別）【P 72・問21-1】



3. 飲酒

飲酒する者（無回答者を除く）のうち、飲酒量が多い者※の割合は、男性 19.6%、女性 26.2%と女性が男性より 6.6 ポイント高くなっており、現状値と比較すると男性は減少、女性は増加している。

また、未成年の飲酒は男性 0%、女性 2.3%であった。

※飲酒量が多い男性：毎日または週 5～6 日で 1 日あたり 2 合以上飲酒

週 3～4 日で 1 日あたり 3 合以上飲酒

週 1～2 日または月 1～3 日で 1 日あたり 5 合以上飲酒

飲酒量が多い女性：毎日または週 5～6 日、週 3～4 日で 1 日あたり 1 合以上飲酒

週 1～2 日で 1 日あたり 3 合以上飲酒

月 1～3 日で 1 日あたり 5 合以上飲酒

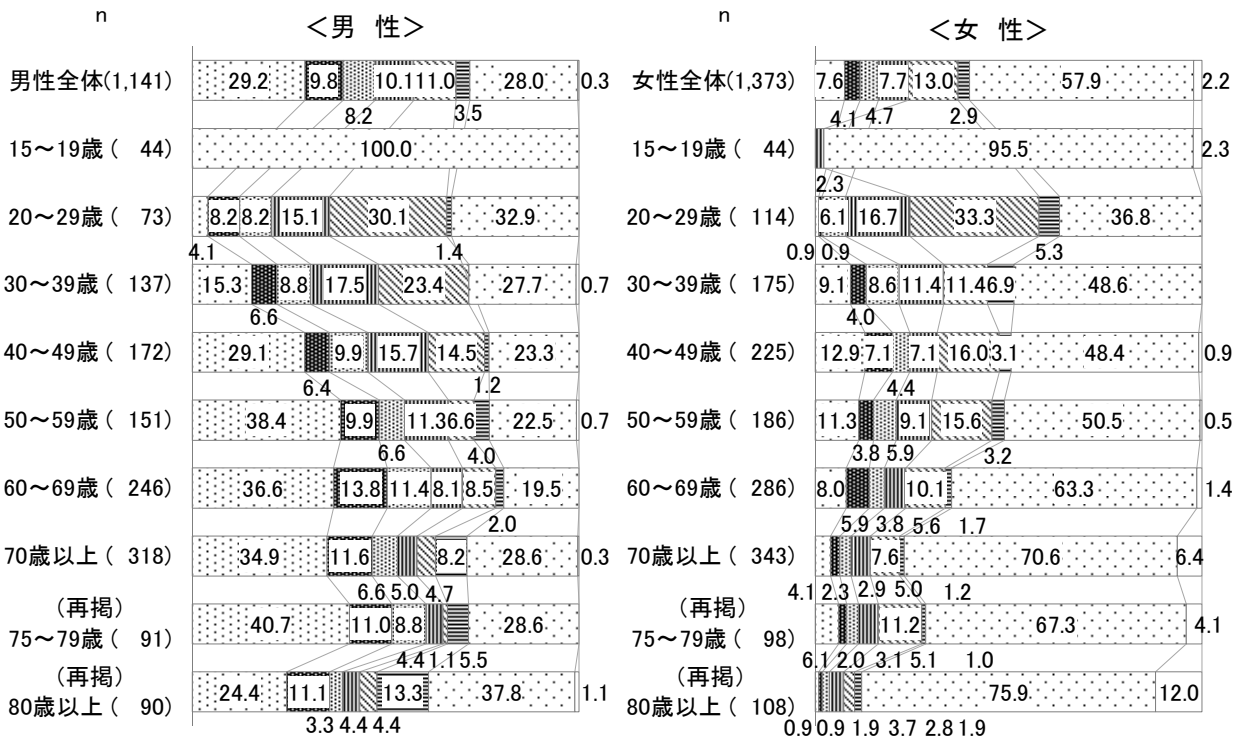
表3-1 飲酒状況と1日の飲酒量からみた飲酒量が多い人の割合【P174・問23と問23-1】

		上段：実数、下段：構成比 (%)							
	男性で飲酒する人全体	1合 (180ml) 未満	1合以上2合 (360ml) 未満	2合以上3合 (540ml) 未満	3合以上4合 (720ml) 未満	4合以上5合 (900ml) 未満	5合 (900ml) 以上	無回答	
		779	251	295	156	55	10	9	3
(男)	男性で飲酒する人全体	100.0	32.2	37.9	20.0	7.1	1.3	1.2	0.4
	毎日	333	94	134	76	23	4	2	-
	週5~6日	112	38	41	25	8	-	-	-
	週3~4日	94	27	38	21	5	2	1	-
	週1~2日	115	43	39	19	10	2	2	-
	月に1~3日	125	49	43	15	9	2	4	3
		100.0	39.2	34.4	12.0	7.2	1.6	2.4	2.4

		上段：実数、下段：構成比 (%)							
	女性で飲酒する人全体	1合 (180ml) 未満	1合以上2合 (360ml) 未満	2合以上3合 (540ml) 未満	3合以上4合 (720ml) 未満	4合以上5合 (900ml) 未満	5合 (900ml) 以上	無回答	
		508	265	146	45	26	9	5	12
(女)	女性で飲酒する人全体	100.0	52.2	28.7	8.9	5.1	1.8	1.0	2.4
	毎日	104	40	42	13	6	3	-	-
	週5~6日	56	32	16	6	1	1	-	-
	週3~4日	64	32	21	3	3	2	-	3
	週1~2日	106	61	25	10	8	-	-	2
	月に1~3日	178	100	42	13	8	3	5	7
		100.0	56.2	23.6	7.3	4.5	1.7	2.8	3.9

図3-3 飲酒状況 (性・年齢別)【P84・問23】

□毎日 ■週5~6日 ▨週3~4日 ▩週1~2日 ▪月に1~3日 ≡やめた □ほとんど 〇無回答
 (1年以上 やめている) (飲めない)



4. 喫煙

20歳以上の喫煙率は男性 25.1%、女性 8.4%となっており、現状値と比べ男性は 4.2 ポイント、女性は 0.3 ポイント減少している。また、未成年の喫煙は男女ともに、現在吸っている者は 0%であった。

受動喫煙の機会を有する者の割合は、職場 33.1%、家庭 8.1%、飲食店 58.7%と現状値とほぼ同じ割合だった。

図 4-1 20歳以上の喫煙状況（過去の調査との比較・性別）【P77・問22】

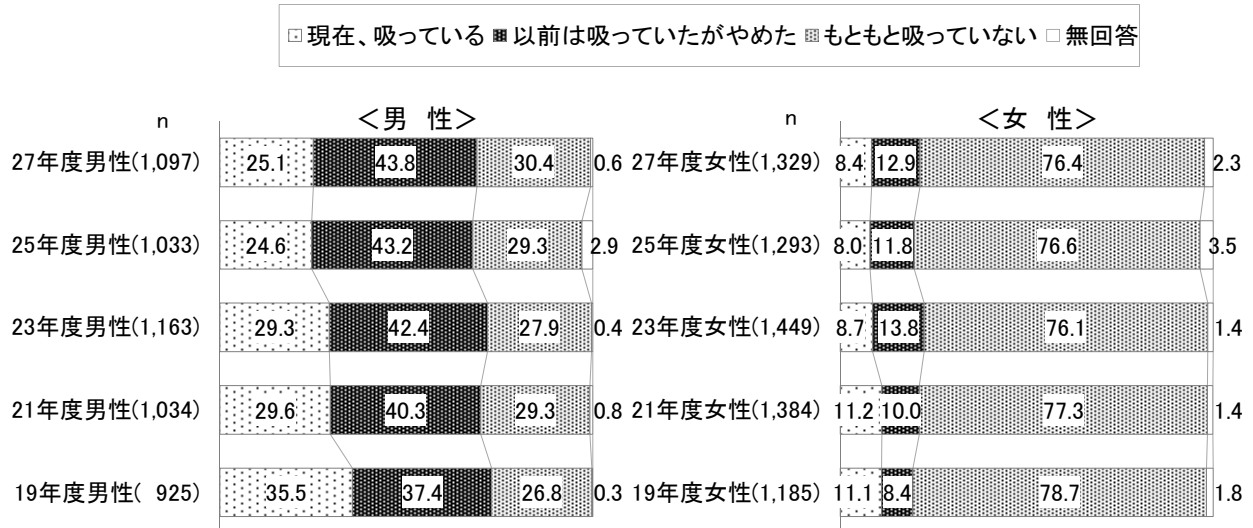
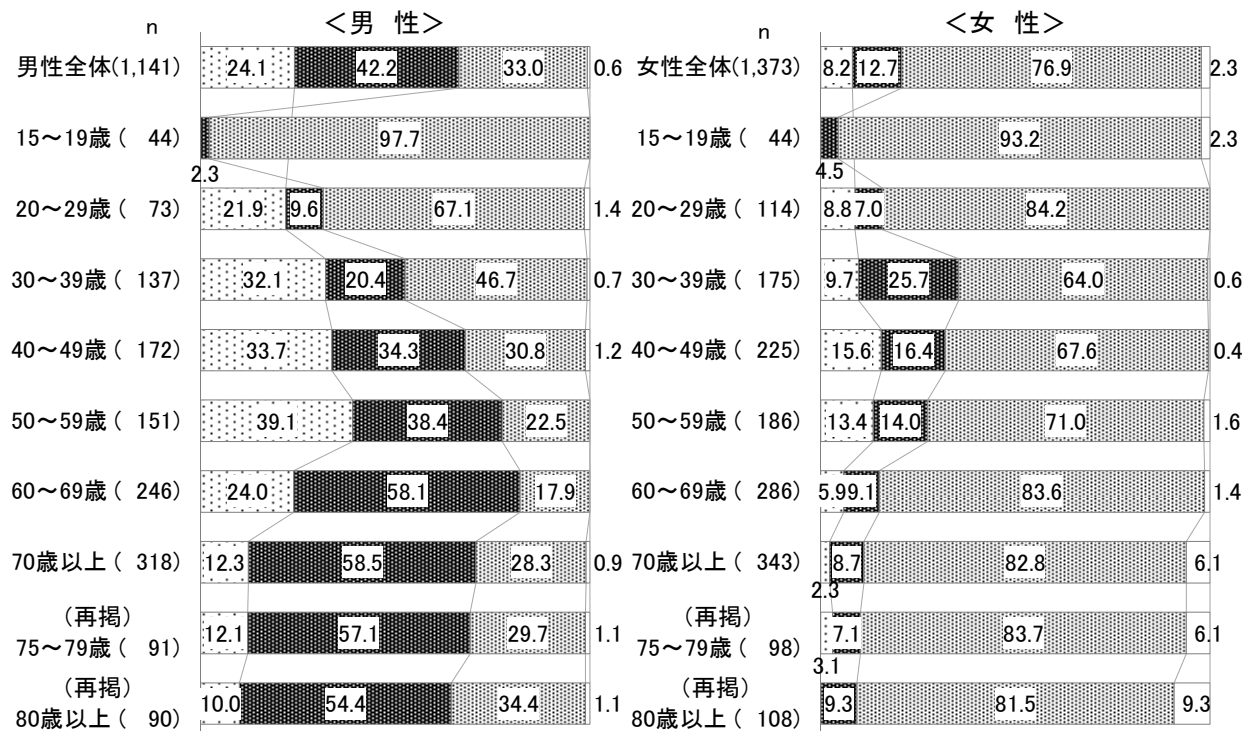


図 4-2 喫煙状況（性・年齢別）【P76・問22】



※受動喫煙の機会を有する者の評価値は、「行かなかった」「無回答」を除き算出しています。

※喫煙状況別で「もともと吸っていない」「以前は吸っていたがやめた」の合計を再計算しています。

図 4-3 受動喫煙があった場所 【職場】（喫煙状況別）【P190・問41イと問22】

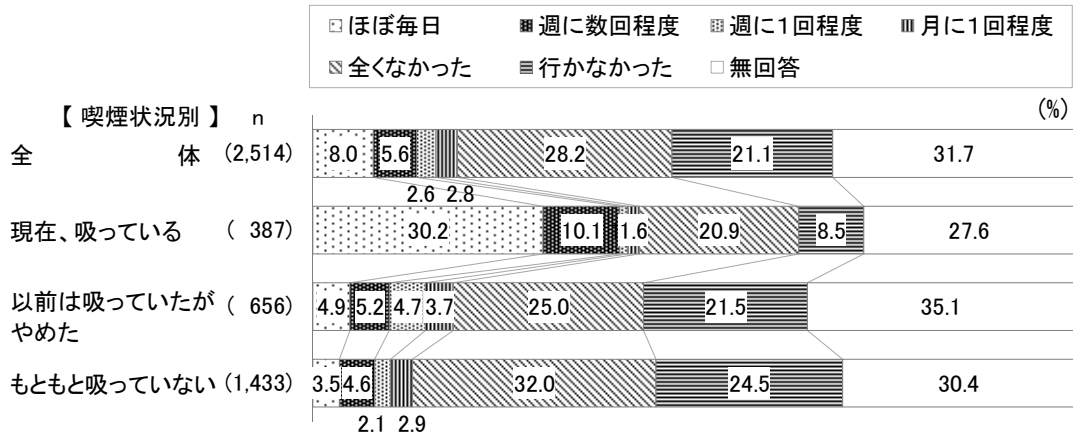


図 4-4 受動喫煙があった場所 【家庭】（喫煙状況別）【P190・問41アと問22】

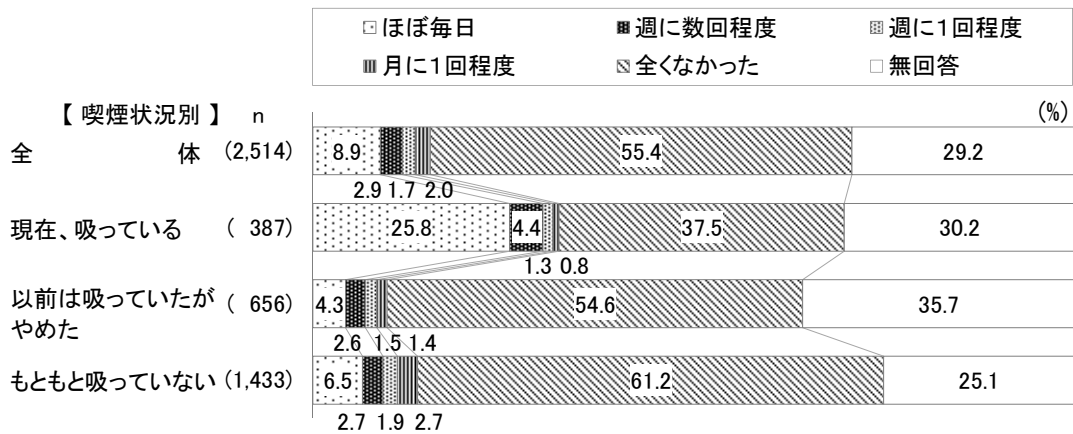
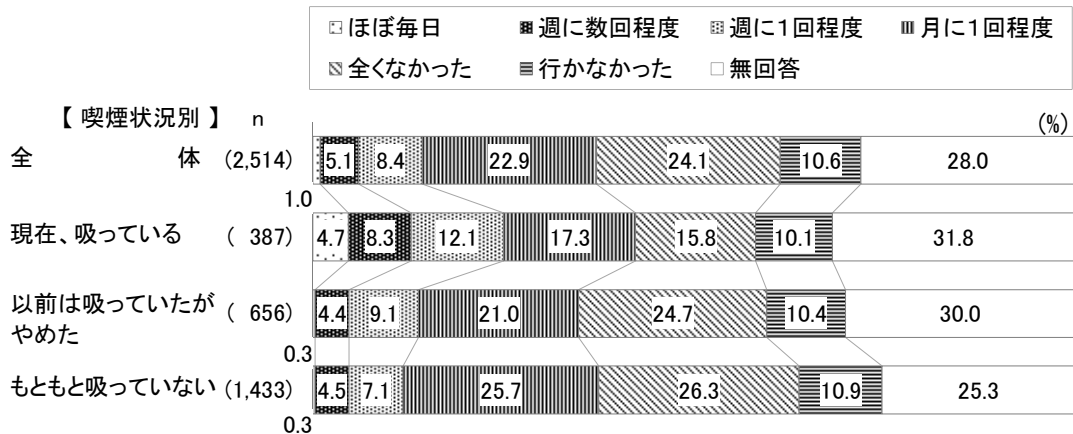


図 4-5 受動喫煙があった場所 【飲食店】（喫煙状況別）【P191・問41エと問22】



5. 歯・口腔の健康

60歳代における咀嚼良好者の割合は66.5%であり、現状値より減少している。
 また、80歳以上で20歯以上の自分の歯を有する者の割合は34.3%であり、現状値より10.5ポイント増加している。40歳代で喪失歯のない者の割合は57.9%と現状値より増加している。
 過去1年間に歯科健診を受診した者（20歳以上）の割合は58.0%とこちらも増加している。

図5-1 ものをかんで食べることができるか（性・年齢別）【P100・問31】

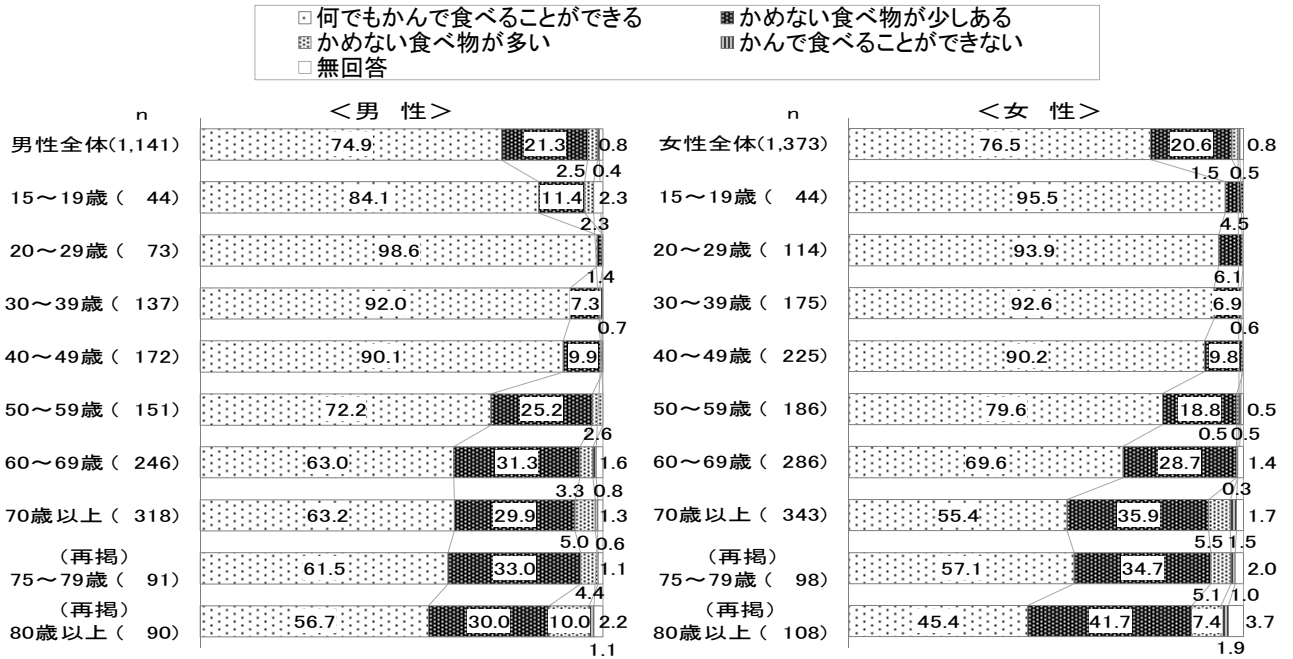


図5-2 歯の本数（性・年齢別）【P90・問25】

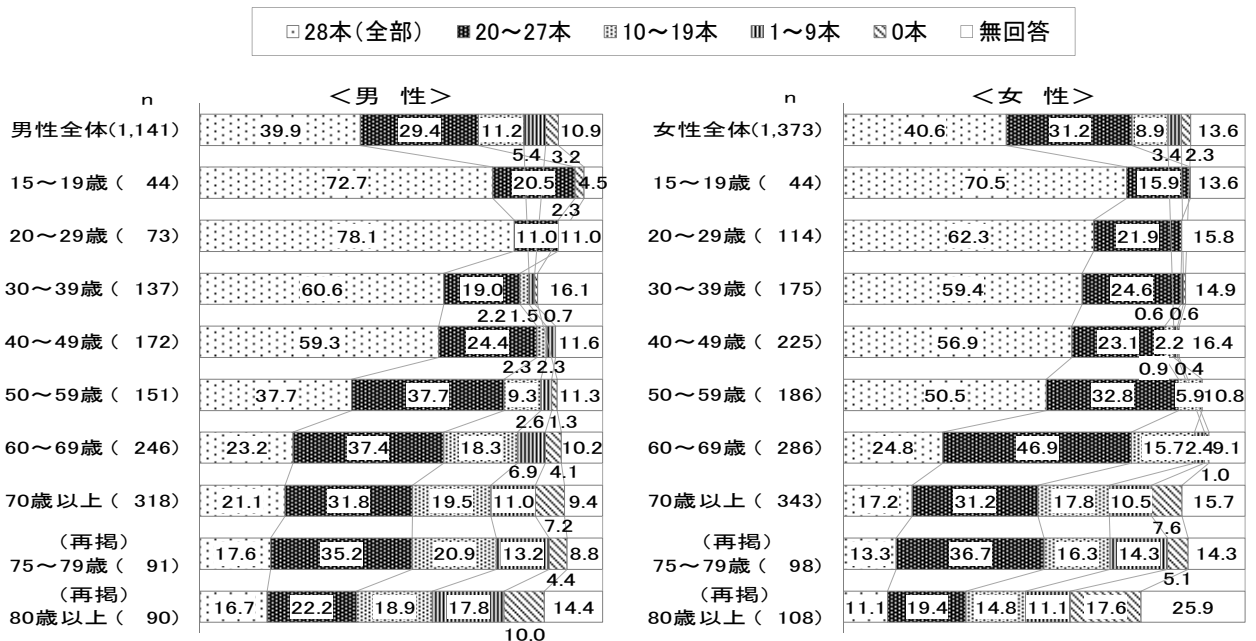
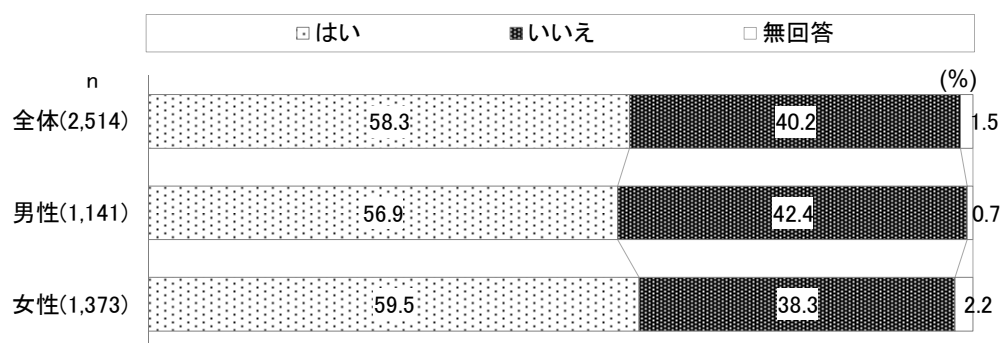


図5-3 定期的な歯の健康診査の受診状況（全体／性別）【P92・問26】



6. こころの健康づくり

気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合は 16.7%と、現状値よりやや増加している。

メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合は 61.3%であった。

図6-1 心理的な問題にどのくらい悩まされたか（全体／性別）【P29・問7】

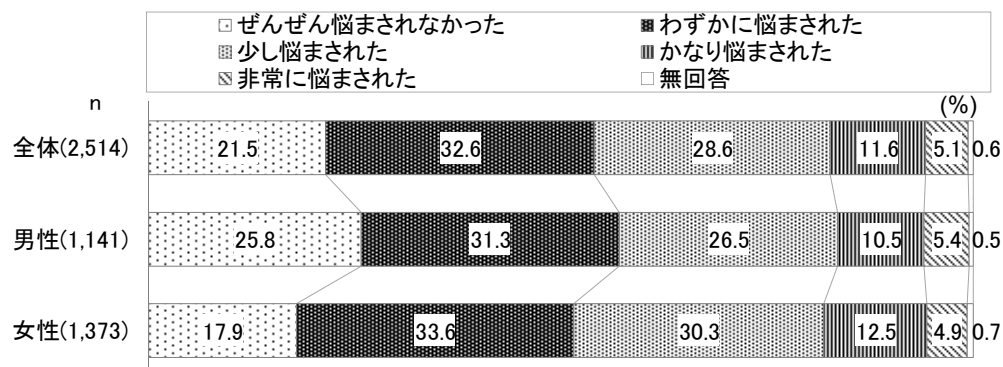
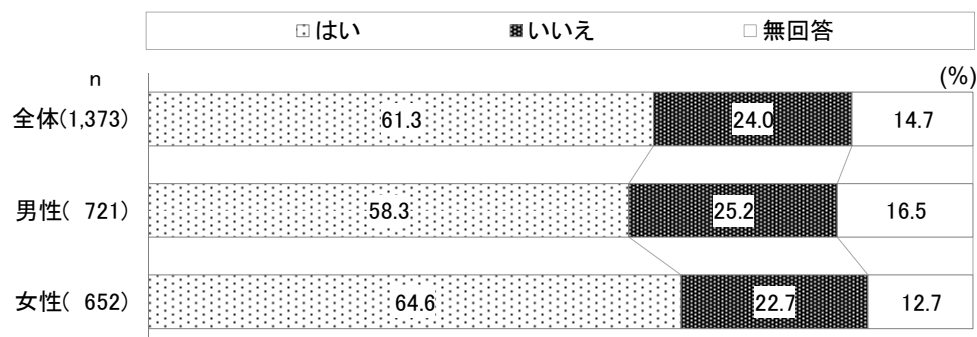


図6-2 精神面の不調に関する対応の有無（全体／性別）【P74・問21-2】



7. 高齢者の健康づくり

ロコモティブシンドロームを認知している県民の割合は41.4%であり、現状値より6.8ポイント増加した。

高齢者の社会参加の促進については、就業または何らかの地域活動をしている高齢者の割合を指標としており、男性67.9%、女性59.6%と、男女とも現状値より減少している。

図7-1 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度（全体／性別）【P130・問38】

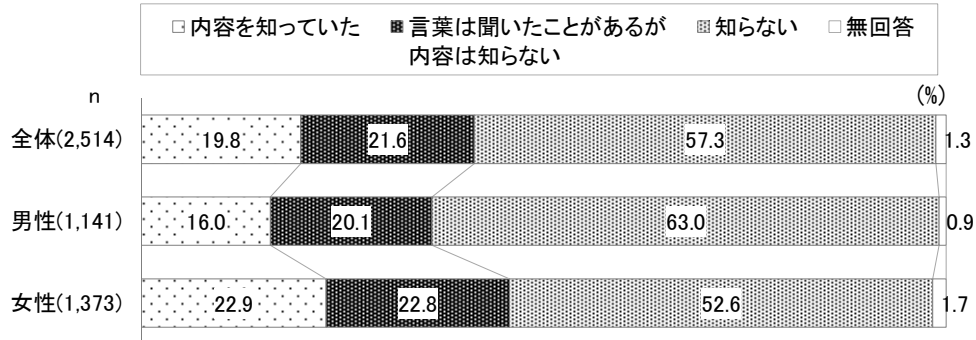


図7-2 男性60歳以上の地域活動への参加状況と就労状況【P171・問17と問21】

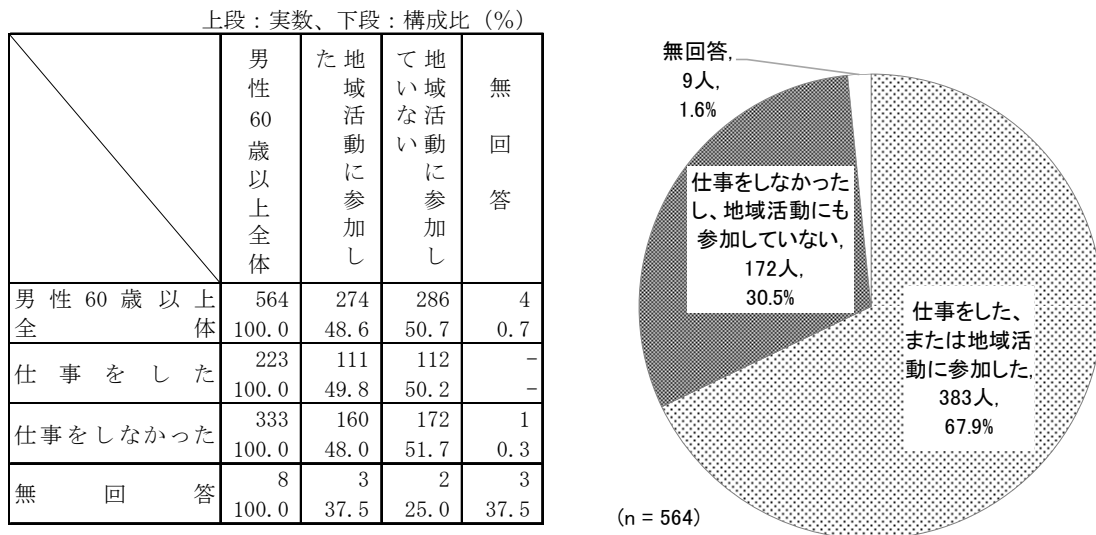
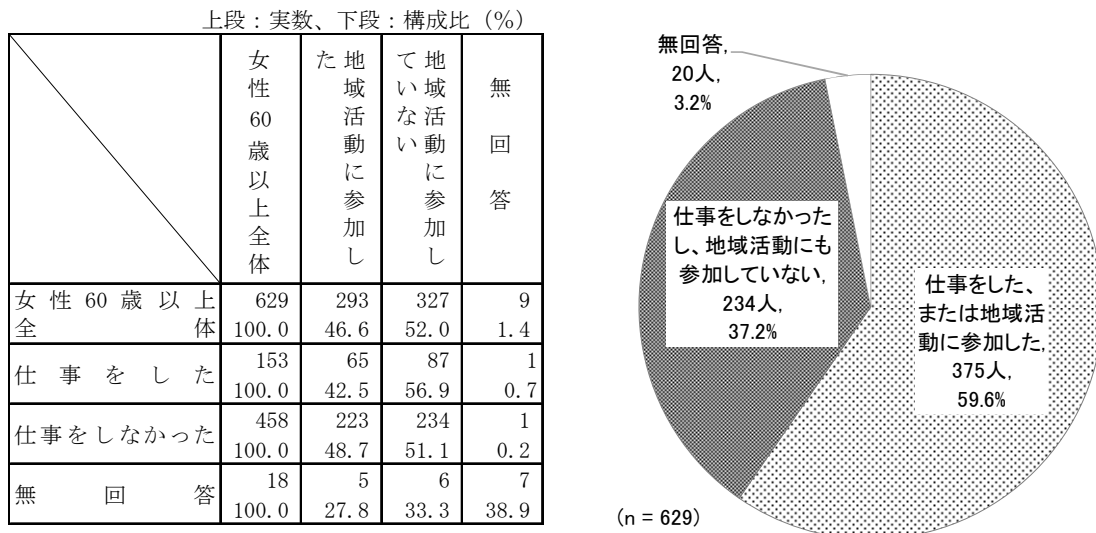


図7-3 女性60歳以上の地域活動への参加状況と就労状況【P171・問17と問21】



8. 生活習慣病の発症予防と重症化防止に関する目標

糖尿病治療継続者の割合は 86.9%で、現状値より 1.2 ポイント減少している。
COPDの認知度は 46.7%と現状値より 1.0 ポイント減少している。

図 8 - 1 糖尿病の治療状況（全体／性別）【P127・問36-1】

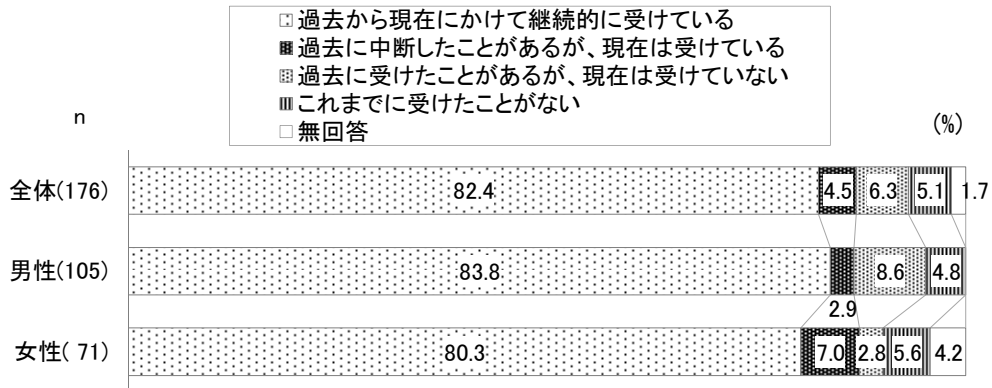
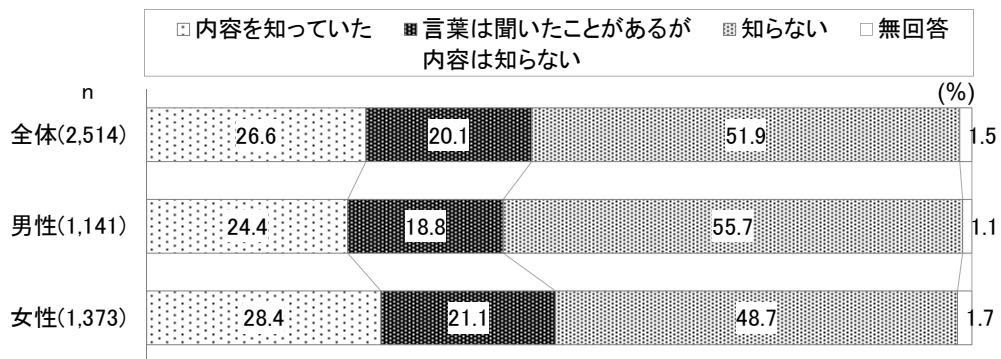


図 8 - 2 COPD（慢性閉塞肺疾患）の認知度（全体／性別）【P132・問39】



9. つながりを生かし、健康を守り支える環境づくりに関する目標

地域のつながりの強化として、居住地域でお互いに助け合っていると思う人の割合を指標としており、今回は 40.9%となっており現状値とほぼ同じ結果であった。

図 9 - 1 地域における助け合いについての意識（全体／性別）【P64・問18】

